



7月献立表



日	曜	献立名	離乳食(8か月～)	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
1	月	天津飯 もやしのナムル 豆腐とにらの味噌汁 キウイ	おかゆ 人参小松菜煮 味噌汁	ビスケット 豆乳	コーンフレーク 牛乳
2	火	パン さけまヨ 温野菜 キャベツスープ オレンジ	おかゆ 鮭 温野菜 スープ	ブルーン 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
3	水	麦ごはん 干草焼き オーロラサラダ 納豆 もやしとネギの味噌汁 パナナ	おかゆ ひき肉野菜煮 納豆 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	飲む手作りヨーグルト オレオ
4	木	なすのミートソーススパゲティ 夏野菜のピクルス チーズ レタススープ オレンジ	おかゆ ひき肉野菜煮 かぼちゃ煮 スープ	ミニゼリー 豆乳	ピザトースト 牛乳
5	金	ふりかけごはん 星形ハンバーグ ボイルブロッコリー たまねぎとベーコンのスープ ミニゼリー	おかゆ ひき肉野菜煮 ブロッコリー スープ	ビスケット 鉄ミルク	七夕ひやむぎ
6	土	カレー お茶 パナナ		マシュマロ	せんべい ジュース
8	月	麦ごはん さばの塩焼き ひじきの煮物 キャベツと生揚げの味噌汁 オレンジ	おかゆ さば ひじき煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	プチケーキ 牛乳
9	火	ひやむぎ ちくわの磯辺揚げ きゅうりの漬物 チーズ パナナ	ひやむぎ かぼちゃ煮	ビスケット 豆乳	いなりすし お茶
10	水	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ ほうれん草の塩昆布和え 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	おかゆ 鶏ささみ ほうれん草煮 味噌汁	チーズ 豆乳	シリアル入り手作りヨーグルト お茶
11	木	マーボーナス丼 にんじんとフルーツのサラダ わかめと油揚げの味噌汁 ミニゼリー	おかゆ ひき肉豆腐煮 人参煮 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
12	金	麦ごはん 焼肉 もやしのカレードRESSING 長ネギとなめこの味噌汁 パナナ	おかゆ ボイル豚肉 かぼちゃ煮 味噌汁	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
13	土	おにぎり ボイルウインナー お茶 パナナ		マシュマロ	ビスケット カルピス
15	月	海の日			
16	火	麦ごはん 野菜のかに玉風 きんぴら わかめと長ネギの味噌汁 パナナ	おかゆ 野菜煮 ツナ 味噌汁	ミニゼリー 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
17	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ ひじきサラダ なすと玉ねぎの味噌汁 すいか	おかゆ 煮鶏 ひじき煮 味噌汁	せんべい 豆乳	フルーツ入り手作りヨーグルト お茶
18	木	ハヤシライス きゅうりとかまぼこの和え物 キャベツとしいたけの味噌汁 オレンジ	おかゆ 牛肉野菜煮 かぼちゃ煮 味噌汁	ビスケット 鉄ミルク	フルーチェ お茶
19	金	麦ごはん ジャー جان豆腐 春雨サラダ わかめともやしの味噌汁 オレンジ	おかゆ ひき肉豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁	ミニゼリー 豆乳	茹でとうもろこし お茶
20	土	炊き込みご飯 ボイルウインナー お茶		マシュマロ	クッキー ジュース
22	月	麦ごはん 鮭の塩焼き なすのケチャップ煮 わかめとなめこの味噌汁 梨	おかゆ 鮭 野菜ケチャップ煮 味噌汁	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
23	火	パン おからのキッシュ ごぼうサラダ 豆腐の中華スープ パナナ	おかゆ おから野菜煮 人参煮 スープ	ビスケット 豆乳	おにぎり お茶
24	水	麦ごはん 鶏のかまぼこ風 スパゲティサラダ 納豆 長ネギとえのきの味噌汁 すいか	おかゆ ひき肉野菜煮 納豆 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	アイスクリーム ビスケット
25	木	★お誕生日×メニュー★			
25	木	菜飯 ささみフライ ブロッコリーのチーズおかかかえ 冬瓜スープ すいか	おかゆ 鶏ささみ ブロッコリー スープ	ビスケット りんごジュース	ロールケーキ はちみつレモン
26	金	中華丼 かにかまサラダ ほうれん草としいたけの味噌汁 梨	おかゆ 豚肉野菜煮 キャベツ煮 味噌汁	せんべい 鉄ミルク	カステラ 牛乳
27	土	肉うどん きゅうりの漬物 お茶		マシュマロ	おにぎり お茶
29	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 切り干し大根の煮物 キャベツと麩の味噌汁 オレンジ	おかゆ 赤魚 切り干し大根煮 味噌汁	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
30	火	冷やしたぬきうどん ボイルウインナー かぼちゃの煮物 パナナ	うどん かぼちゃ煮	ビスケット 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳
31	水	夏野菜カレー コールスローサラダ にら玉スープ すいか	おかゆ 豚肉野菜煮 キャベツ煮 スープ	ミニゼリー 豆乳	ポップコーン お茶

食育便り

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります



夏野菜カレー

夏に旬を迎える野菜は、水分やビタミン、ミネラルを豊富に含みます。汗で不足しがちな水分を補給し体にこもった熱を出し、体温を下げ、体の調子を整えます。夏野菜が入ったカレーは野菜が苦手なお子様でも食べやすく、カレーに含まれるスパイスには食欲増進効果があるため、夏バテで食欲がない時におすすめです。

【材料(3～5歳児1人分)】

- ・サラダ油 2.0g
- ・にんにく 0.7g
- ・しょうが 0.7g
- ・鶏もも肉 13.0g
- ・玉ねぎ 20.0g
- ・トマト 8.0g
- ・なす 8.0g
- ・かぼちゃ 35.5g
- ・カレールー 10g
- ・水 52.5g



【作り方】

- ①玉ねぎを5mm～7mmのくし切り、トマトは2cmの角切り、なすは2～3cmの半月切りにかぼちゃはひと口大に切る
- ②鍋に油をひき、玉ねぎ、鶏肉、トマト、なすを炒める。
- ③炒めた野菜に水、かぼちゃをいれ煮る。
- ④野菜がやわらかくなったからカレールーを入れ溶かす。
- ⑤とろみがついたら少し煮込む(焦げやすいのでたまにかき混ぜる)。

ほかにもピーマンやパプリカ、ズッキーニなどの夏野菜を入れてもおいしいです。是非、ご家庭でも作ってみてください!!

